い～な
あまみ　中　央　さくら
しらさぎ

大阪＋知的障害＋地域＋おもろい＝創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 1150 号 2013.1.22 発行

==========

1150 号を記念して朝日新聞岡山版に 1 月 12 日から 22 日まで 10 回連載の「まっすぐな道 発達障害とともに」をまとめてお届けします。【kobi】

まっすぐな道　発達障害とともに（1）

朝日新聞　2013 年 1 月 12 日

まっすぐな道が、真依子さんは好きだという。「ずーっとまっすぐなのが気持ちいい。何回も車で走りたくなる」＝真庭市

■我慢できん私。でも歩む

【藤原学思】真依子さん（２６）は我慢ができない。

急な予定変更は苦手。約束の時間に遅刻する人が許せない。３人以上の会話になかなかついていけず、大人数ではいらいらが募る。

口癖は「もう、無理」。限界を超えるとパニックになる。自分でも「赤ちゃんのよう」と思うほど泣きわめくか、石のように固まるか。

広汎（こう・はん）性発達障害＝★。そう診断されたのは２４歳のときだった。母（５１）は「気づかなかった。個性の範囲内だと思ってた」。

８歳のとき、円周率百桁を一晩で覚えた。中学３年の定期テストで学年１位に。岡山大理学部数学科に進学し、卒業後は中学教師になった。中学で本音をぶつけられる恩師に出会い、憧れていた。

でも、教壇に立てたのは２年半。大人数に囲まれる職場で過ごすうち、抑うつ状態になり、自殺未遂。発達障害の二次障害だった。職を離れた。

いまは自宅で塾を開き、小中学生に週２回、勉強を教えている。

■　　■

「サーモンいくら丼が食べたい」

買い物に出る母に頼んだ。昨年１０月のことだ。

でも、母が買ってきたのはサーモン入りの巻き寿司（ず・し）。形も色も、パッケージも違う。「すっごい悲しい気持ち」になって、心臓がバクバクした。

「違うがーっ」

思わず、叫んだ。泣きそうな気分だった。

空腹になれば結局、妥協して巻き寿司を食べたと思う。けど、そうなるまでに、相当時間がかかる。

「何かをする自分をいったん想像したら、すぐそれを切り替えること、できんから」

３０分後、母がサーモンいくら丼を買ってきてくれた。ありがとうもごめんも言えなかった。

■　　■

ゆるくパーマがかかった髪は明るめの茶色。水色や紫色の小石がちりばめられたヘアピンが童顔に似合う。

何かにつけ、大きすぎるぐらいの声ではしゃぐ。活発な天然っ子。そう見られることも多い。

約３年前、当時付き合っていた彼と「おしゃれなカフェ」に行く約束をした。わくわくして車で向かった。でも、「定休日」。助手席で看板を見て、無口になってしまった。

「同じような店に行けばいいやんか」と彼。「いや。帰る」。険悪なムード。彼はため息。「なんでそんなんですねるん？」

私だって、わからんよ。

■　　■

曲がったことが嫌い。思ったことはすぐ口に出してしまう。場の雰囲気や人の表情を読むのが苦手で、うそはつけない。

わがままなんかな。障害の特性なんかな。

「どっちにしろ、我慢できんのが私。そうやって生きていくしかない」

自分を知りたい。周囲に知ってほしい。そんな思いで２０１０年秋、「マコの取扱説明書」を書き始めた。障害の特徴やパニック時の対処、自分の気持ちをつづってきた。もう３冊になる。

「発達障害って、いつまでたっても成長途上ってことだと思う」

まっすぐな目だった。障害とともに歩む、そんな覚悟のようなものを感じた。真依子さんの生きてきた道を、１０回にわたってたどりたい。（藤原学思）

★広汎性発達障害…発達障害者支援法で注意欠陥・多動性障害（ＡＤＨＤ）や学習障害（ＬＤ）とともに発達障害の一つに分類され、脳機能の障害とされる。対人関係が難しい、こだわりが強い、想像力が未熟、などの特徴があるとされている。

まっすぐな道　発達障害とともに（２）

朝日新聞　2013 年 1 月 13 日

庭でたんぽぽを集める幼いころの真依子さん。整然と並べて遊んでいたという＝真依子さん提供

■好きって　どう伝えれば

あるときは貝殻、あるときはトカゲのしっぽ。

真依子さん（２６）は幼いころ、一つのことにこだわると、夢中で集めた。

「きれいに並べて眺めると、心が穏やかになる」

一升瓶のふただったことも。「変人まいちゃん」と呼ばれたりした。こだわりが強いのは広汎（こう・はん）性発達障害の特性の一つとされる。

空白は嫌い。連絡帳や作文は「いつもぎゅうぎゅう詰め」。いまでも、スケジュール帳が真っ白だと気分が悪くなる。

発達障害は、知的障害の有無など人によって特性や症状はさまざま。必要となる周囲の心づかいや支援も人によって異なる。

真依子さんの場合、人との間合いが明らかにずれ始めたのは小学生のころ。６年生の女

子６人で交換日記を回していた。好きな男子の話や、ほかの女子のうわさ話をみんなが書いた。
その日記をクラスで見せびらかした。自分の知ったことを、みんなにも知らせたい。そんな「親切」のつもりだった。
でも、グループの女子に屋上に呼び出された。「土下座せえ」。謝る理由がわからなかった。
「やっていいことと悪いことの区別がつかなかった」
中学生になっても、スカートめくりや体操服ずらしをした。相手は「きゃー」と声をあげた。喜んでいるんだと思っていた。
友だちの下着までずらしたら、相手が泣いた。初めて、「悪いこと」だと気付いた。
「どうやって好きって伝えればいいか、わからんかった。周りはどんどん大人になっていったのに、私だけ、子どもだった」

まっすぐな道　発達障害とともに（3）

朝日新聞　2013年1月15日

真依子さんは毎日、その日何をしたかスケジュール帳に記している。「パニック」が数カ月に１回登場する。

■なんで仲良くできんの

「がんばれ」という言葉が嫌いだった。

真依子さん（２６）は、中高生のころをそう振り返る。

「いくらがんばっても、『普通』に追いつけない。何をどうがんばればいいんって思ってた」

中学卒業後、校区外にある高校の理数科に進んだ。入学式当日、３８度の熱。知らない人と出会う場に行くと、頭痛や発熱、体の硬直が出る。

新しい環境がストレスになるのは広汎（こう・はん）性発達障害の影響。でも、当時はまだ、自分がそうだとは知らなかった。

成績は中学時代と変わらず良かった。新入生テストで８０人中３位に。勉強は「唯一認められる手段」だった。

ただ、同級生といても楽しくない。３人以上になると、話している内容すらわからなくなる。

「なんで私だけ、みんなと仲良くできんのんじゃろ」

２カ月で不登校になった。髪を赤茶色に染め、ピアスの穴を開けた。「私はここにいる。それをわかってほしかったんだと思う」

朝はバス停前を通る車のナンバープレートを目で追った。日中は神社の石に腰かけて過ごした。

このころ、初めて左手首をカッターで切った。２週間、毎晩。「生きとる意味も価値もない」。血がにじむと落ち着いた。

母（５１）はカッターを取り上げた。部屋で、娘を後ろから抱きしめた。だが――。

「やめて！　出てって！」

ドアを出て、母は無力感に襲われた。「真っ暗なトンネル。いつか光が、なんて、思えなかった」

真依子さんは部屋で、色鮮やかな紅茶のラベルをすき間なく何枚も貼った手帳を、ただ眺めていた。

まっすぐな道　発達障害とともに（４）

朝日新聞　2013 年 1 月 16 日

教育実習のノートは文字で埋め尽くされていた。「そうじゃないと気がすまんのんよ。埋めるために書く、みたいな」

■めっちゃあてはまった

【藤原学思】「教師になりたい」

高校１年で不登校となった真依子さん（２６）は、その一心で母（５１）と、「９月３日に登校する」と約束した。それから、不登校を脱することができた。

でも別の「壁」が待っていた。大学受験のマークシート。色も形も同じマークがずらりと並んでいると、うまく一つを選べない。

何度模試を受けても、答えがずれた。センター試験は諦めた。全体の把握が難しいという自分の特性を知ったのは、２４歳で広汎（こう・はん）性発達障害の診断を受けてからだ。

数学の成績はよかったので、推薦で岡山大理学部数学科に進学。バスケットボールのサークルに入った。今度は飲み会に苦しんだ。ころころ変わる話題。ざわざわした空間。何もかも苦手だった。何より、自分の作り笑いが嫌だった。

キャンパスの芝生での打ち上げ中。１人、離れた駐車場にしゃがみこみ、泣きじゃくった。

再び「死にたい」と口にするようになった。「うつ病」と診断された。２年の時に２カ月間休学。カウンセリングは卒業まで２週間に１回、受け続けた。

３年の時、教職課程の授業で発達障害を知った。こだわりが強い、音などの刺激に敏感、見通しがつかないと不安になる――。

「めっちゃあてはまっとる」。カウンセラーに相談した。

「私、発達障害なんかなあ」

「障害」の診断を受けることへの躊躇（ちゅう・ちょ）はなかった。「だって、まわりからどう見られているかなんて、想像できんもん」

検査結果は「発達障害の疑いあり」。ただ、医師は体調や精神面への影響を心配し、正式な診断は出さなかった。

発達障害があっても、教師はやっていけるはず。自分自身は、そう思っていた。「４０人のクラスで２・６人」（文科省、２０１２年調査）とも言われる発達障害の可能性がある子に、親身に寄り添えるはずだと。

まっすぐな道　発達障害とともに（５）

朝日新聞　2013 年 1 月 17 日

■必要としてもらえてる

【藤原学思】中学校の教壇に立った２年余りのことを話す時、真依子さん（２６）は少し寂しそうな笑顔を見せる。

「これまでで、いっちばん輝いてた」

２００８年春、大学を卒業して教師となった。初年度は２年生のクラスを担任。翌年度も、３年生となった同じ学年のクラスを担任した。バスケットボール部の顧問も務めた。

広汎（こう・はん）性発達障害の診断はまだ受けていなかったが、大人は何を考えているかよくわからず、怖さを感じることも多かった。一方、子どもの感情はストレート。生

徒とは同じ目線になれた。部活の生徒らの悩みに真剣に耳を傾け、本音をぶつけた。

「必要としてもらえてるって感じがした。私の感情の起伏は中学２年と一緒ぐらいなんだと思う。３年になると、本音と建前を使い分けるところは抜かされてたし」

失敗もあった。

昨秋、当時の生徒から真依子さんのもとに手紙が届いた。いまも付き合いが続くという。

２階の教室の窓をふく生徒に、外側の出っ張りに立つことを許可した。先輩教師に「危ない」と怒鳴られた。いま考えれば、発達障害の特性である想像力の未熟さが原因だった。

大雨の朝に教室の窓を全開にしたことや、職員会議がある日にいつも通り掃除をしていたことも。いずれも「習慣だったから」。優先順位が違うと怒られても、何を優先すべきかわからなかった。

「すべてを出し尽くした」２年間だった。だがその２カ月後、真依子さんは教師を続けられなくなった。（藤原学思）

まっすぐな道　発達障害とともに（６）

朝日新聞　2013 年 1 月 18 日

休職１年目の３月の学級通信。「戻ってこられなくて本当にごめんなさい」と書いた。

■生きづらさ　理由知った

【藤原学思】中学卒業目前の学級通信「１０年後の私たち」に、真依子さん（２６）はこう書いた。

「笑顔いっぱいの教師になりたい」

中学時代の恩師は、厳しいけど何でも丁寧に教えてくれた。自分もそうなりたかった。だが、それから１１年後。真依子さんは中学校の教師を辞めた。

教師となって赴任した中学校にたまたま勤務していた恩師が、３年目の春、転勤した。困ったときに相談する相手がいなくなった。毎朝のように、締め付けられるような頭痛に襲われた。

２カ月後。「もう面倒なことを考えたくない」。死にたくなって、家にあった向精神薬２６錠を全部飲んだ。病院に運ばれた。

休職届を出すため、診断書をもらった。「広汎性（こう・はん・せい）発達障害に伴う抑うつ状態」。初めてはっきりと、自分に障害があることを知った。２４歳だった。

ほっとした。「生きづらさの理由がやっとわかった」

教壇に戻るため、３度の復職プログラムを受けた。でも、失敗。職員室や教室が怖くなった。陰口をたたかれているような気がした。１年１０カ月休職し、教師を続けるのをあ

きらめた。
　昨年１１月、２年間担任した女生徒から手紙が来た。「社会人になります」。担任当初は殻に閉じこもりがちだった彼女と、「生活ノート」で何度もやりとりした。卒業のとき、別人のように明るく笑えるようになっていた。
　「辛かったとき、先生だけはちゃんと見てくれて、受け入れてくれて、ほんっとにうれしかった」
　やっぱり、先生に戻りたい。「いまは力を蓄えるとき。戻ろうとしても、理想と現実のギャップに苦しむじゃろうけど」（藤原学思）

まっすぐな道　発達障害とともに（７）

朝日新聞　2013 年 1 月 19 日

真依子さんと訪れた病院で、母（左）は熱心に医師の話をメモしていた。「まだわからんことがいっぱい」

■生きる自信　持たせたい
　【藤原学思】３４００グラム、４９・５センチ。２７年前の１月１９日、真依子さんは生まれた。
　母（５１）は、娘のことは手にとるようにわかっていた、つもりだった。
　幼稚園、何でもできるしっかり者。小学校、友だちたくさんの人気者。中学校、プールやバレエなどの習いごとに精を出す頑張り屋さん。
　肝心の、生きづらさに気付いていなかった。
　真依子さんが広汎（こう・はん）性発達障害の診断を受けたとき、なるべくまわりに知られたくないと思った。
　でも、娘は言った。「本当のこと知られて、何が悪いん？」。うそをつけない娘。もがきながらも、名前の通り、真実を頼りに生きている娘。その姿を見守るうち、そんな思いはいつのまにか薄れていった。
　数カ月に一度は大パニックになる。良かれと思ってかけた言葉に「やっぱり何もわかってねーが」と返されることもある。「死にたい」と、よく聞かされる。
　「死なせるもんか」
　日中は常にズボンの右ポケットに携帯電話を入れている。寝るときは枕元。２４時間、どこへだって駆けつけられるように。
　「生きていける、という自信を持たせてやりたい」
　そんな母が心がけていることが二つある。ニコニコしていることと、ご飯を食べさせること。
　「普通の親と同じ。けどそれを徹底することこそが、私にできる一番のことなんです」。そう言った後、一つだけ付け加えた。
　「料理は、少しずつ教えてあげたいな」（藤原学思）

まっすぐな道　発達障害とともに（８）

朝日新聞　2013 年 1 月 20 日

■バスケ人とつながれる
　【藤原学思】ダン、ダン、ダン。昨年１１月、夜の体育館で真依子さん（２７）がバスケットボールをついていた。
　中学生のころに始めた。いまも大学時代の仲間とチームを組む。週２、３回の練習には、

体調が多少悪くても、行く。

ドリブルで切り込む真依子さん。この写真を見て、「私ドリブル大きいなあ」。

広汎（こう・はん）性発達障害の影響で視野全体を把握するのが難しく、コートを見渡しながらプレーするのは苦手。ついボールばかりを追いかけてしまう。

他人の考えや感情を推し量るのも難しい。だから、相手のドリブルやパスはなかなか予想できないし、勝つ喜び、負ける悔しさを仲間と「分かち合う」実感が持てない。

それでも、バスケの仲間はできない部分をカバーしてくれる。「パスをつないでシュートまで。その、みんなでやってる感が楽しい。バスケは唯一、人とつながってるって思える」

「めっちゃ信頼しとる」と言う先輩のミサキさん（２８）とは１０年近くの付き合い。だが、ミサキさんは打ち明けられるまで障害に気付かなかった。

障害を知ってから一度、練習中に真依子さんを病院に連れて行った。声をかけてもまばたきせず、まったく動かなかった。

「でもそれだけ。まいっちゃが大切な後輩なことに変わりない。傷つくこともあるかもしれんけど、バスケみたいに、やりたいことをやってほしいなあ」

３ポイントシュートを決めた真依子さんが両手を突き上げ、ぴょんっと跳びはねた。

「イエーイ！」。３カ月にわたった取材で、一番の笑顔に見えた。（藤原学思）

まっすぐな道　発達障害とともに（９）

朝日新聞　2013 年 1 月 21 日

「先生、わからん」と塾の生徒（左）。真依子さんは３度質問を重ね、生徒から答えを引き出した

■今できることをしようと

【藤原学思】真依子さん（２７）はいま、自宅で塾を開き、小中学生９人に勉強を教えている。プリントの問題が解けるまで、一人ひとりとじっくり向き合う。

昨年１０月まで児童デイサービスの支援員もしていた。だが、風邪で体調を崩してから情緒不安定になり、休みがちに。「急な休みは困る」と言う上司の声が怖くて過呼吸になり、結局、辞めた。

「社会人としてはどうかと思うけど、精神年齢が低いんだろうね」

日常の「つまずき」は数え切れない。電話が怖い。初めて会う女性の声は叱られているように響く。２人きりの相手と対面して座るのは緊張してしまう。疲れに鈍感で、集中しすぎて倒れることがある。

でもいまは、そんな障害の特性と向き合えるようになった。真依子さんは「第３段階」と呼ぶ。

第１は障害があると知ってすぐのころ。「何でも障害のせいにして、言い訳ばっかしてた」。次は教師休職中。「努力しないとダメ」と意気込みすぎて、何度もパニックになった。

そして、２週に１回、精神科や発達障害者支援センターに通うようになったいま。「苦手な部分を受け入れ、まわりに助けてもらいながら、できることしようって思えるようにな

った」
「がんばれ」。無理を強いられているようで嫌いだったこの言葉が、いまは自分を励ましてくれる「声援」に聞こえる。（藤原学思）

まっすぐな道　発達障害とともに（10）

朝日新聞　2013年1月22日

昨年１２月真依子さんは以前酪農体験した農家を訪れた。「ジャージー牛は目がくりくりしててかわいい。動物で１番好き」。優しい目で牛を見つめ何度もなでていた

■違った生き方ええかな

【藤原学思】真依子さん（２７）にとって昨年は、新しい一歩を踏み出した年だった。

３月、これまでの自分をつづった『どろだんご～発達障害と共に生きる～』を自費出版した。「壊れて作って、を繰り返し、最後には光り輝くように」。タイトルに、そんな思いを込めた。

秋には講演活動を始めた。当事者の会にも顔を出すようになり、障害を受け入れ、もっと自分や他人について知りたいと思えるようになった。

「理解してほしい、と言うばかりではなく、自分も歩み寄っていきたい」

真依子さんが自殺未遂をした時期も、そばで見守ってきた母（５１）は言う。「可能性を探しながら、いろんな人に力になってもらいながら、人生を楽しく生きてほしい。ゆっくりでいいから」

この年明け、真依子さんに今年の抱負を聞いた。

「やりたいことは、精いっぱいやる。やりたくないことも、最低限やる」

やりたいことって？

「塾の先生とバスケ。長続きは苦手だけど」

最低限って？

「家族に迷惑をかけない。家族はめっちゃ大事。だって、一番大事に思ってくれとるから。シンプルでしょ」

好きな言葉も、母がくれた金子みすゞの詩集の中にある。

みんなちがって、みんないい

「みんなと違う生き方でも、とりあえず、生きとってもええんかなって思える。生きとる価値が、少しはあるんかなって」

応援してくれる家族やバスケットボールの仲間がいる。いつか教師に戻る、という目標もある。希望がある。そう信じられる。

「前に進まんといけん。成長あるのみじゃな」

その日その日の出来事を書き込んでいる自作の手帳を見せてもらった。３カ月先の分まで用意してあった。（藤原学思）＝おわり

月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も

大阪市天王寺区生玉前町 5-33　社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会　社会政策研究所発行